Non-violenza
senza eccezioni

Una via buddista per la pace

pubblicazione creata e distribuita da informatica-libera.net

Non-violenza senza eccezioni

Una via buddista per la pace

Questa opera, sia in versione cartacea, sia in formato digitale, è stata da me creata nei contenuti testuali, nella grafica e nell'impaginazione, e rilasciata in ***pubblico dominio*** *tramite CC0 (Creative Commons Zero).*

Le eventuali future trasposizioni di questa opera in formati non testuali, come audiolibri, saranno anch'esse rilasciate in CC0.

Per le traduzioni dal pāli all'italiano, ho preso come base testi già tradotti e rilasciati in CC0, su cui sono significativamente intervenuto con ritocchi ortografici, grammaticali, stilistici, parafrasi esplicative, con la divisione in paragrafi e l'aggiunta di note. Ho eliminato calchi della lingua inglese, che sovente è il primo riferimento per le traduzioni italiane, e risolto alcune ambiguità di significato controllando i termini originali in pāli.

Pur essendo l'opera rilasciata in pubblico dominio, invito chiunque la riutilizzi, modifichi o diffonda a ***usare questo testo con rispetto****, con l'intenzione di fare proprio lo spirito di non-violenza, veridicità e liberazione dalla sofferenza che ispira l'insegnamento del Budda.*

Francesco Galgani
febbraio 2026

Indice

Prefazione.....4

Il discorso della similitudine della sega (MN 21).....13

Il discorso sulla storia di Aṅgulimāla (MN 86).....30

Il discorso a Kosambī (MN 48).....44

L'analisi sul non-conflitto (MN 139).....54

La non-violenza come superamento della dualità.....71

Prefazione

Questo volume nasce da un punto di frizione reale, non da un'astrazione edificante. La non-violenza è spesso celebrata come ideale, mentre viene assai più raramente interrogata là dove l'ideale vacilla, nel momento della minaccia immediata, dell'aggressione fisica, della sopraffazione che sembra lasciare una sola via d'uscita. In questa zona d'urto l'argomento della legittima difesa appare il più forte, perché non si limita a contestare un'opinione. Richiama ciò che sembra elementare e irrinunciabile, vale a dire il diritto — e per qualcuno anche il dovere — di difendere la propria vita e quella altrui con i mezzi necessari, fino alla violenza.

Portata alle estreme conseguenze, la non-violenza sembra dire "non colpire mai". Ma allora che cosa resta quando qualcuno tenta di torturare, violentare, menomare, uccidere? Che cosa resta quando un aggressore sta per farlo a una persona indifesa davanti ai nostri occhi? Se "non-violenza" significasse rinunciare anche alla forza fisica, non implicherebbe forse consegnarsi — o consegnare altri — alla brutalità? E se invece la non-violenza ammettesse eccezioni, non rischierebbe di trasformarsi in un principio fragile e rinegoziabile, destinato a cedere proprio quando la posta in gioco diventa alta?

Queste domande non sono cavilli. Sono il luogo in cui un'etica viene messa alla prova, e la prova non riguarda soltanto la coerenza

logica. Riguarda le nostre paure e le nostre abitudini, la paura di soccombere, la paura di essere impotenti, la paura che la gentilezza sia scambiata per debolezza. La legittima difesa è potente anche perché promette sollievo immediato. Se ci attaccano, possiamo rispondere. Proprio per questo merita di essere esaminata con la massima attenzione.

Esiste comunque un livello più profondo, spesso ignorato, sul quale questa frizione si gioca. È il livello dell'*idea di felicità* che portiamo, più o meno consapevolmente, dentro ogni nostra reazione. Rabbia e violenza raramente nascono da una scelta interamente lucida. Più spesso sono risposte automatiche, o quasi automatiche, consolidate nel tempo. Si formano e si rinforzano dentro la nostra concezione della vita. Se "essere felici" viene inteso come appagare i propri desideri e difendere il proprio ego, allora l'uso della violenza non solo appare legittimo, ma persino naturale. Se invece "essere felici" significa qualcosa che non ha nulla a che fare con l'ego e con la sua autoaffermazione, allora cambia anche il repertorio delle risposte.

Da qui deriva un criterio di lettura per i testi che seguono. Essi non provano a rendere la non-violenza "facile". Mettono alla prova l'automatismo che collega paura, avversione e danno, e lo fanno non tanto sul terreno della teoria politica quanto su quello della disciplina mentale.

Un equivoco frequente identifica la non-violenza con la passività. Questa equivalenza non è necessaria. Nel lessico etico del Budda ciò che viene messo al centro non è l'inazione, bensì l'intenzione e la qualità mentale che guida l'azione. È possibile agire con decisione senza desiderare la distruzione dell'altro. È possibile intervenire senza odio. È possibile proteggere senza punire. Sul piano fisico la linea può diventare difficile da tracciare, ma sul piano mentale la linea è severa. Non coltivare malevolenza, non desiderare la sofferenza altrui, non trasformare l'aggressore in un oggetto da annientare.

Tutti i testi raccolti in questo libro appartengono al Canone Pāli (Tipiṭaka, "Tre Canestri") e, più precisamente, alla raccolta dei Discorsi medi, il Majjhima Nikāya. Si tratta dunque di testi pienamente collocati nella cornice del Buddismo Theravāda, che vede nel Canone Pāli la propria base scritturale.

Questa precisazione è utile anche per comprendere l'orientamento dei brani. Nel Theravāda la questione della felicità non viene tipicamente trattata come tema autonomo nel senso comune e psicologico del termine. Il baricentro è invece la diagnosi della *dukkha* (insoddisfazione, sofferenza) e la via della sua cessazione. Di conseguenza, la non-violenza viene letta primariamente come parte di una disciplina della mente, nella quale avversione e odio sono cause primarie di sofferenza.

Accanto a questa cornice, la storia del Buddismo conosce il Mahāyāna, il "Grande Veicolo", nel quale l'ideale del bodhisattva e l'aspirazione alla liberazione di tutti gli esseri rendono spesso più esplicito il tema della felicità intesa come stato profondo di realizzazione e di valore della vita. In Asia orientale, un testo decisivo di questa costellazione è il Sutra del Loto, assunto come riferimento centrale da scuole come Tendai e, soprattutto, dalla tradizione di Nichiren Daishonin.

Nichiren Daishonin (1222–1282) interpretò il Sutra del Loto come espressione culminante dell'insegnamento del Budda e pose al centro la recitazione del *daimoku*, cioè del mantra Nam-myoho-renge-kyo. In questa prospettiva, la recitazione del *daimoku* non è soltanto un gesto devozionale, ma lo strumento fondamentale per conseguire la buddità in questa esistenza, ossia per rendere attuale nel qui e ora uno stato di vita illuminato, capace di trasformare sofferenza, paura e conflitto in crescita e valore. Io mi riconosco in questa traiettoria e sono membro della Soka Gakkai, un movimento laico che si ispira al Buddismo di Nichiren e che pone grande enfasi sulla pratica quotidiana e sull'impegno nella società.

Nichiren è estremamente netto nel legare la questione della felicità a un criterio operativo. Nel Gosho "Felicità in questo mondo"[1] scrisse: *«Non c'è vera felicità per gli esseri umani al di fuori del recitare*

1 *https://biblioteca.sgi-italia.org/rsnd/felicita-in-questo-mondo*

Nam-myoho-renge-kyo». La frase non va letta come promessa di una gratificazione psicologica costante. Va invece intesa come un'indicazione di felicità concreta, accessibile e sperimentabile, equivalente allo svelare le virtù e le qualità del Budda insite in ciascuno di noi, ma normalmente coperte sotto il fango dei lamenti, della cattiveria, dell'invidia, di altre emozioni tristi e, soprattutto, di concezioni e insegnamenti erronei che ci portano lontani da noi stessi. L'espressione "conseguire la buddità in questa esistenza" e "vera felicità" indicano l'azione di scavare nella roccia, all'interno della miniera della nostra vita, per estrarre l'oro della buddità. È qualcosa che va ben oltre ciò che le parole possono esprimere.

In questa visione rivoluzionaria, il Budda, la vita universale di tutte le creature, e noi persone comuni che recitiamo Nam-myoho-renge-kyo, sono la stessa cosa.

La felicità non è più quindi un successo dell'ego, ma un radicamento interiore nella pratica buddista che rende la mente meno dipendente dalla logica reattiva. Anzi, le proprie reazioni tendono a cambiare, illuminate dalla saggezza interiore che scaturisce dalla pratica.

Questo punto incide direttamente sul tema della non-violenza. Una centratura interiore in questo tipo di felicità tende a prevenire sul nascere risposte rabbiose o violente, perché rende evidente alla pro-

pria coscienza che esse non produrranno mai alcuna felicità o benessere, né per noi né per altri. Allo stesso tempo, la prospettiva della continuità della vita da una rinascita all'altra, spesso espressa come "eternità della vita", ci impedisce di dare troppa importanza all'immediatezza. La reazione violenta appare allora, oltre che eticamente problematica, anche miope. Quale effetto produrranno le nostre azioni tra dieci, cento o mille anni? Questa domanda non è solo per il proprio karma, ma per quello collettivo. Detto in altri termini: quale contributo stiamo dando al mondo? Che tipo di società stiamo costruendo? Scegliamo la via della violenza o della non-violenza?

Il tema dell'orizzonte temporale emerge con forza anche nel lessico del Sutra del Loto, nel quale si indicano tempi così lunghi da non essere nemmeno immaginabili. In questa cornice, l'agire viene valutato su un tempo lungo, tradizionalmente evocato da Nichiren Daishonin come diecimila anni e più.

Rabbia e violenza cercano risposte immediate o comunque che abbiano senso entro un tempo relativamente breve. La non-violenza della compassione del Budda assume invece un orizzonte temporale molto lungo, mirando a trasformazioni lente ma profonde, personali e collettive, che riducano nel tempo la plausibilità stessa della violenza.

Passando dalle dottrine spirituali al livello storico e politico, è importante riconoscere che la non-violenza non elimina automaticamente le vittime. Una mobilitazione non-violenta può essere repressa con brutalità. Eppure, quando l'alternativa è la guerra aperta, la scala della morte tende spesso a crescere drasticamente. Il caso dell'India ci aiuta a comprendere questo punto. Il percorso gandhiano non fu indolore, ma la trasformazione della lotta di liberazione in un conflitto armato generalizzato in un subcontinente così vasto avrebbe avuto altissime probabilità di produrre una catastrofe umanitaria di un ordine di grandezza assai maggiore.

Questo non è soltanto un argomento teorico. Studi comparativi sulle campagne del XX e XXI secolo, discussi anche in lavori di riferimento come quelli di Erica Chenoweth e Maria J. Stephan, autrici del libro *"Why Civil Resistance Works: The Strategic Logic of Non-violent Conflict"* (2011), dimostrano perché le campagne non-violente abbiano spesso maggiori probabilità di successo rispetto a quelle armate. La ragione principale è strutturale. Le campagne non-violente abbassano la soglia di partecipazione e permettono una mobilitazione di massa. Scioperi, boicottaggi e disobbedienza civile coinvolgono strati sociali che difficilmente entrerebbero in una guerra. Quando la partecipazione cresce, crescono anche la resilienza del movimento, la capacità di paralizzare funzioni cruciali del potere e la probabilità di defezioni nel campo avversario. Inoltre, la repressione

contro una popolazione non armata tende a erodere la legittimità di chi reprime e rende meno accettabili, sul piano interno ed esterno, strategie che producono vittime civili. In sintesi, la non-violenza non promette "assenza di morti", ma può ridurre la dinamica di escalation tipica della guerra.

I quattro sutra selezionati in questo volume affrontano la non-violenza da angolature complementari. Il discorso della similitudine della sega (MN 21) porta l'insegnamento al limite e ne fa un criterio di disciplina mentale. Anche davanti a una violenza estrema, il punto è non permettere all'odio di diventare la nostra mente. Il discorso di Aṅgulimāla (MN 86) mostra la potenza trasformativa della non-violenza, mettendo in scena l'incontro tra la compassione del Budda e un uomo che incarnava la violenza. Il discorso a Kosambī (MN 48) riporta l'attenzione sul conflitto come fenomeno relazionale e comunitario, e sulla necessità di non alimentarlo con reazioni che lo irrigidiscono. L'analisi sul non-conflitto (MN 139) offre infine un lessico pratico, centrato sul parlare e sull'agire in modo da non trasformare divergenze e attriti in ostilità.

Letti insieme, questi testi non chiedono di negare il pericolo, né di romanticizzare la sofferenza. Chiedono di interrogare l'odio e le promesse ingannevoli della violenza. Alla fine, la non-violenza si lega inevitabilmente alla domanda sullo scopo dell'esistenza. Se lo scopo è l'affermazione dell'ego, la violenza resterà sempre in agguato come

strumento “logico”. Se lo scopo invece è la realizzazione di un valore della vita che trascende l’ego, allora anche le nostre reazioni possono cambiare. In questo senso la non-violenza non è soltanto un’etica del gesto, ma una disciplina della mente e una scelta di orizzonte.

Per concludere questo primo inquadramento dei testi, vorrei aggiungere un breve avviso sulle traduzioni.

Per noi lettori italiani, l’accesso ai sutra non è sempre immediato. Pesano la distanza linguistica e culturale, il lessico tecnico legato al pāli e alla terminologia buddista, e una forma espositiva spesso formulare e ripetitiva, legata ad una trasmissione orale assai distante dal mondo attuale. È del tutto normale, quindi, che alcuni passaggi inizialmente restino in ombra. Spesso ciò che non si comprende subito si chiarisce nelle riletture successive.

Aggiungo che la mia scelta di rilasciare questa opera in pubblico dominio, ovvero come “bene comune”, ha ristretto molto il campo delle traduzioni che potevo includere. Il mio criterio di scelta, infatti, non è stata una comparazione qualitativa delle versioni disponibili, ma la possibilità di utilizzarle, migliorarle e condividerle senza limitazioni.

Il discorso della similitudine della sega (MN 21)

Così ho sentito.

Una volta il Budda si trovava vicino a Sāvatthī, nel bosco di Jeta, nel monastero di Anāthapiṇḍika.

In quel periodo il Venerabile Phagguṇa dal Nodo sulla Testa passava troppo tempo a stretto contatto con le monache.

Così tanto che se un monaco criticava quelle monache in sua presenza, Phagguṇa dal Nodo sulla Testa si arrabbiava e si agitava, e minacciava persino procedimenti disciplinari.

E se un monaco criticava Phagguṇa dal Nodo sulla Testa in loro presenza, quelle monache si arrabbiavano e si agitavano, e minacciavano persino procedimenti disciplinari.

Questo era il livello a cui Phagguṇa dal Nodo sulla Testa era intimo con quelle monache.

Quindi un monaco andò dal Budda, si inchinò, si sedette a lato, e gli riferì ciò che stava accadendo.

Allora il Budda si rivolse a un certo monaco: "Per favore, monaco, in mio nome dì al monaco Phagguṇa dal Nodo sulla Testa che il maestro lo convoca"

"Sì, Signore", rispose quel monaco.

Andò da Phagguṇa dal Nodo sulla Testa e gli disse: “Fratello Phagguṇa, il maestro ti convoca”

“Sì, fratello”, rispose Phagguṇa.

Andò dal Budda, si inchinò, e si sedette a lato.

Il Budda gli disse: “È vero, Phagguṇa, che passi troppo tempo a stretto contatto con le monache, così tanto che se un monaco critica quelle monache in tua presenza, tu ti arrabbi e ti agiti, e minacci persino procedimenti disciplinari?

E se un monaco ti critica in loro presenza, quelle monache si arrabbiano e si agitano, e minacciano persino procedimenti disciplinari?

È questo il livello a cui sei intimo con quelle monache?”

“Sì, Signore”

“Phagguṇa, non sei tu un giovane che ha lasciato la vita di casa per quella mendicante?”

“Sì, Signore”

“Allora è inopportuno che tu stia a stretto contatto con le monache.

Quindi se un monaco critica quelle monache in tua presenza, devi abbandonare qualsiasi desiderio o pensiero mondano.

Se succede, devi allenarti così: ‘La mia mente non sarà alterata.

Non userò parole cattive.

Rimarrò pieno di premura, con mente amichevole e niente odio segreto’.

Devi allenarti così.

Quindi anche se qualcuno colpisse quelle monache con pugni, pietre, bastoni, e spade in tua presenza, devi abbandonare qualsiasi desiderio o pensiero mondano.

Se succede, devi allenarti così: ‘La mia mente non sarà alterata.

Non userò parole cattive.

Rimarrò pieno di premura, con mente amichevole e niente odio segreto’.

Devi allenarti così.

Quindi se qualcuno ti critica in tua presenza, devi abbandonare qualsiasi desiderio o pensiero mondano.

Se succede, devi allenarti così: ‘La mia mente non sarà alterata.

Non userò parole cattive.

Rimarrò pieno di premura, con mente amichevole e niente odio segreto’.

Devi allenarti così.

Quindi Phagguṇa, anche se qualcuno ti colpisse con pugni, pietre, bastoni, e spade, devi abbandonare qualsiasi desiderio o pensiero mondano.

Se succede, devi allenarti così: ‘La mia mente non sarà alterata.

Non userò parole cattive.

Rimarrò pieno di premura, con mente amichevole e niente odio segreto’.

Devi allenarti così.

Poi il Budda si rivolse ai monaci: “Monaci, prima ero soddisfatto dei monaci.

Una volta mi rivolsi a loro: ‘Io mangio una volta al giorno.

Facendo così, trovo di essere sano e in salute, agile, forte, e vivo a mio agio.

Anche voi dovreste mangiare una volta al giorno.

Facendo così, troverete di essere sani e in salute, agili, forti, e di vivere a vostro agio’.

Non avevo bisogno di continuare a istruire quei monaci, dovevo solo incitare la loro consapevolezza.

Immaginate un carro imbrigliato a dei purosangue, fermo a un incrocio, con il pungolo pronto.

Un abile addestratore di cavalli, un auriga esperto, monterebbe il carro, prendendo le redini nella mano destra e il pungolo nella sinistra.

Andrebbe avanti e indietro dovunque voglia, quando vuole.

Allo stesso modo, io non avevo bisogno di continuare a istruire quei monaci, dovevo solo incitare la loro consapevolezza.

Quindi, monaci, anche voi dovete abbandonare ciò che è cattivo e dedicarvi alle buone qualità.

In questo modo raggiungerete crescita, miglioramento, e maturità in questo insegnamento e addestramento.

Immaginate che non lontano da un paese o da un villaggio ci sia un grande bosco di alberi di Sal strozzato da erbacce di ricino.

Poi arriva una persona che vuole aiutare a proteggere e a nutrire quel bosco.

Taglia gli alberelli di Sal sghembi che rubano la linfa, e li butta via.

Pulisce l'interno del bosco, e si prende cura correttamente degli alberelli di Sal diritti e ben formati.

In questo modo, a tempo debito, quel bosco di Sal crescerebbe, migliorerebbe, e maturerebbe.

Allo stesso modo, monaci, anche voi dovete abbandonare ciò che è cattivo e dedicarvi alle buone qualità.

In questo modo raggiungerete crescita, miglioramento, e maturità in questo insegnamento e addestramento.

Una volta, monaci, proprio qui a Sāvatthī c'era una casalinga di nome Vedehikā.

Aveva questa buona reputazione: 'La casalinga Vedehikā è dolce, tranquilla, e calma'.

Ora, Vedehikā aveva una cameriera serva di nome Kāḷī che era abile, infaticabile, e ben organizzata nel lavoro.

Poi Kāḷī pensò: 'La mia padrona ha la buona reputazione di essere dolce, tranquilla, e calma.

Ma in realtà ha rabbia dentro di sé e semplicemente non lo mostra?

O non ha per niente rabbia?

O è solo perché il mio lavoro è ben organizzato che non mostra rabbia, anche se ce l'ha ancora dentro di sé?

Perché non metto la mia padrona alla prova?'

Allora Kāḷī si alzò dopo l'alba.

Vedehikā le disse: 'Oh sgualdrina, Kāḷī!' 'Cosa, Signora?' 'Ti alzi dopo l'alba!

Cosa ti succede, sgualdrina?' 'Niente, Signora' 'Ah, non succede niente, brutta cameriera, ma ti alzi dopo l'alba!'

Arrabbiata e agitata, si accigliò.

Allora Kāḷī pensò: 'La mia padrona in realtà ha rabbia dentro di sé ma non lo mostra; non è che non abbia rabbia.

È solo perché il mio lavoro è ben organizzato che non mostra rabbia, anche se ce l'ha ancora dentro di sé.

Perché non metto la mia padrona alla prova di nuovo?'

Allora Kāḷī si alzò tardi durante il giorno.

Vedehikā le disse: 'Oh sgualdrina, Kāḷī!' 'Cosa, Signora?' 'Ti alzi tardi durante il giorno!

Cosa ti succede, sgualdrina?' 'Niente, Signora' 'Ah, non succede niente, brutta cameriera, ma ti alzi tardi durante il giorno!'

Arrabbiata e agitata, imprecò.

Allora Kāḷī pensò: 'La mia padrona in realtà ha rabbia dentro di sé ma non lo mostra; non è che non abbia rabbia.

È solo perché il mio lavoro è ben organizzato che non mostra rabbia, anche se ce l'ha ancora dentro di sé.

Perché non metto la mia padrona alla prova di nuovo?'

Allora Kāḷī si alzò ancora più tardi durante il giorno.

Vedehikā le disse: 'Oh sgualdrina, Kāḷī!' 'Cosa, Signora?' 'Ti alzi ancora più tardi durante il giorno!

Cosa ti succede, sgualdrina?' 'Niente, Signora' 'Ah, non succede niente, brutta cameriera, ma ti alzi ancora più tardi durante il giorno!'

Arrabbiata e agitata, prese un matterello e colpì Kāḷī sulla testa, ferendola.

Allora Kāḷī, col sangue che le colava dal cranio ferito, denunciò la propria padrona ai vicini: 'Vedete, signore, quello che la dolce ha fatto!

Vedete quello che la tranquilla ha fatto!

Vedete quello che la calma ha fatto!

Come può mai prendere un matterello e colpire la propria unica cameriera in testa, ferendola, solo per essersi alzata tardi?'

Quindi dopo qualche tempo la reputazione della casalinga Vedehikā divenne cattiva: 'La casalinga Vedehikā è feroce, irascibile, e per niente calma'.

Allo stesso modo, un monaco può sembrare molto mite, tranquillo e calmo finché non riceve critiche spiacevoli. Ma è proprio quando viene criticato in modo spiacevole che si vede se è davvero mite, tranquillo e calmo.

Non dico che un monaco sia davvero disposto ad accettare ammonimenti solo perché si mostra docile quando questo può procurargli abiti, cibo, alloggio, medicine e ciò che serve ai malati.

Perché? Perché, se non riceve più queste cose, smette anche di accettare gli ammonimenti. In quel caso, la sua docilità non nasce dal rispetto dell'insegnamento, ma dall'interesse personale.

Invece, quando un monaco accetta gli ammonimenti semplicemente per rispetto dell'insegnamento — perché lo onora, lo rispetta e lo venera — allora dico che è davvero facile da ammonire.

Per questo, monaci, dovete allenarvi così:

"Accetteremo gli ammonimenti semplicemente per rispetto dell'insegnamento, perché onoriamo, rispettiamo e veneriamo l'insegnamento."

Dovete allenarvi così.

Monaci, ci sono cinque modi in cui gli altri potrebbero criticarvi.

Il loro linguaggio potrà essere opportuno o inopportuno, vero o falso, gentile o aspro, benefico o dannoso, da mente amichevole o da odio segreto.

Quando gli altri vi criticano, lo fanno in uno di questi cinque modi.

Se succede, dovete allenarvi così: 'Le nostre menti non saranno alterate.

Non useremo parole cattive.

Rimarremo pieni di premura, con mente amichevole e niente odio segreto.

Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza'.

Dovete allenarvi così.

Immaginate una persona che arriva portando una vanga e un cesto, e dice: 'Farò sì che questa grande terra sia senza terra!'

E scava ovunque, sparpaglia ovunque, sputa ovunque, e urina ovunque, dicendo: 'Sii senza terra!

Sii senza terra!’

Cosa ne pensate, monaci?

Quella persona può far sì che questa grande terra sia senza terra?”

“No, Signore.

Perché?

Perché questa grande terra è profonda e immensurabile.

Non è facile renderla senza terra.

Quella persona alla fine si stancherebbe e si scoraggerebbe”

“Allo stesso modo, ci sono questi cinque modi in cui gli altri potrebbero criticarvi.

Il loro linguaggio potrà essere opportuno o inopportuno, vero o falso, gentile o aspro, benefico o dannoso, da una mente amichevole o da odio segreto.

Quando gli altri vi criticano, lo fanno in uno di questi cinque modi.

Se succede, dovete allenarvi così: ‘Le nostre menti non saranno alterate.

Non useremo parole cattive.

Rimarremo pieni di premura, con mente amichevole e niente odio segreto.

Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente come la terra a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza'.

Dovete allenarvi così.

Immaginate una persona che arriva con della tintura come della lacca rossa, curcuma, indaco, o robbia rosa, e dice: 'Adesso disegno delle forme nello spazio, facendo apparire delle forme lì'.

Cosa ne pensate, monaci?

Quella persona può disegnare forme nello spazio?"

"No, Signore.

Perché?

Perché lo spazio è immateriale e invisibile.

Non è facile disegnare forme lì.

Quella persona alla fine si stancherebbe e si scoraggerebbe"

"Allo stesso modo, se vi criticano in alcuno di questi cinque modi […][2] dovete allenarvi così: '[…] Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente come lo spazio a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza'.

Dovete allenarvi così.

Immaginate una persona che arriva portando una torcia di paglia che brucia, e dice: 'Ora brucio e scotto il fiume Gange con questa torcia di paglia che brucia'.

Cosa ne pensate, monaci?

Quella persona può bruciare e scottare il fiume Gange con una torcia di paglia che brucia?"

"No, Signore.

Perché?

Perché il fiume Gange è profondo e immensurabile.

Non è facile bruciarlo e scottarlo con una torcia di paglia che brucia.

2 *Gli omissis, presenti anche nei testi originali in pāli, indicano la compressione di formule ripetitive (peyyāla)*

Quella persona alla fine si stancherebbe e si scoraggerebbe”

“Allo stesso modo, se vi criticano in alcuno di questi cinque modi […] dovete allenarvi così: ‘[…] Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente come il Gange a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza’.

Dovete allenarvi così.

Immaginate una borsa di pelle di gatto lucidata, ben lucidata, molto ben lucidata, morbida, setosa, senza fruscii e crepitii.

Poi arriva una persona portando un bastoncino o una pietra, e dice: ‘Ora faccio frusciare e crepitare questa borsa di pelle di gatto con questo bastoncino o questa pietra’.

Cosa ne pensate, monaci?

Quella persona può far frusciare e crepitare quella borsa di pelle di gatto con quel bastoncino o quella pietra?”

“No, Signore.

Perché?

Perché quella borsa di pelle di gatto è lucidata, ben lucidata, molto ben lucidata, morbida, setosa, senza fruscii e crepitii.

Non è facile farla frusciare e crepitare con un bastoncino o con una pietra.

Quella persona alla fine si stancherebbe e si scoraggerebbe"

"Allo stesso modo, ci sono questi cinque modi in cui gli altri potrebbero criticarvi.

Il loro linguaggio potrà essere opportuno o inopportuno, vero o falso, gentile o aspro, benefico o dannoso, da mente amichevole o da odio segreto.

Quando gli altri vi criticano, lo fanno in uno di questi cinque modi.

Se succede, dovete allenarvi così: 'Le nostre menti non saranno alterate.

Non useremo parole cattive.

Rimarremo pieni di premura, con mente amichevole e niente odio segreto.

Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente come una borsa di pelle di gatto a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza'.

Dovete allenarvi così.

Persino se dei vili banditi vi segassero via gli arti con una sega a due mani, chiunque avesse un pensiero malevolo a causa di ciò non starebbe seguendo le mie istruzioni.

Se succede, dovete allenarvi così: 'Le nostre menti non saranno alterate.

Non useremo parole cattive.

Rimarremo pieni di premura, con mente amichevole e niente odio segreto.

Mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza verso quella persona.

E prendendo quella persona come punto di partenza (della meditazione), mediteremo diffondendo una mente piena di amichevolezza a chiunque al mondo, abbondante, espansiva, immensurabile, libera da inimicizia e malevolenza'.

Dovete allenarvi così.

Se riflettete frequentemente su questo consiglio, la similitudine della sega, vedete qualche critica, grande o piccola, che potreste non sopportare?"

"No, Signore"

"Quindi, monaci, dovete riflettere frequentemente su questo consiglio, la similitudine della sega.

Questo sarà a vostro beneficio e felicità per molto tempo".

Questo è ciò che il Budda disse.

Contenti, i monaci trassero piacere da ciò che il Budda disse.

Il discorso sulla storia di Aṅgulimāla (MN 86)

Così ho sentito.

Una volta il Budda si trovava vicino a Sāvatthī, nel bosco di Jeta, nel monastero di Anāthapiṇḍika.

In quel periodo, nel regno del Re Pasenadi di Kosala, c'era un bandito di nome Aṅgulimāla.

Era violento, sanguinario, un assassino incallito, spietato nei confronti degli esseri viventi.

Radeva al suolo villaggi, città, e Paesi.

Uccideva costantemente la gente, e ne indossava le dita come collana.

Al mattino il Budda si vestì e, prendendo la propria ciotola e abito, entrò a Sāvatthī per l'elemosina.

Poi, dopo il pasto, al ritorno dalla questua, riordinò il proprio riparo e, prendendo la propria ciotola e abito, si incamminò per la strada che portava da Aṅgulimāla.

I mandriani, i pastori, i fattori, e i passanti lo videro sulla strada, e gli dissero: "Non prendere questa strada, asceta.

Su questa strada c'è un bandito di nome Aṅgulimāla.

È violento, sanguinario, un assassino incallito, spietato nei confronti degli esseri viventi.

Rade al suolo villaggi, città, e Paesi.

Uccide costantemente la gente, e ne indossa le dita come collana.

La gente viaggia su questa strada solo in gruppi da dieci, venti, trenta, quaranta, o cinquanta.

E comunque incontrano la propria fine per mano di Aṅgulimāla".

Ma detto ciò, il Budda rimase in silenzio.

Per la seconda volta […] e per la terza volta, lo esortarono a tornare indietro.

Ma detto ciò, il Budda rimase in silenzio.

Il bandito Aṅgulimāla vide il Budda arrivare da lontano, e pensò: "Oh, è incredibile, è strabiliante!

La gente viaggia su questa strada solo in gruppi da dieci, venti, trenta, quaranta, o cinquanta.

E comunque incontrano la propria fine per mano mia.

Ma questo asceta arriva solo e non accompagnato, come un conquistatore.

Perché non gli tolgo la vita?"

Allora Aṅgulimāla indossò spada e scudo, prese arco e frecce, e seguì il Budda.

Ma il Budda esercitò un potere psichico tale che Aṅgulimāla non riusciva a raggiungerlo, per quanto ci provasse, anche se il Budda continuava a camminare a velocità normale.

Allora Aṅgulimāla pensò: "Oh, è incredibile, è strabiliante!

In passato, persino quando ho inseguito elefanti, cavalli, carrozze, o cervi in corsa, li ho sempre raggiunti.

Ma non riesco a raggiungere questo asceta, per quanto ci provi, anche se continua a camminare a velocità normale".

Allora si fermò e disse: "Fermo, fermo, asceta!"

"Mi sono fermato, Aṅgulimāla.

Ora fermati tu".

Allora Aṅgulimāla pensò: "Questi asceti Sakya[3] dicono la verità.

Eppure mentre cammina l'asceta Gotama[4] dice: 'Mi sono fermato, Aṅgulimāla.

Ora fermati tu'.

---

3 *Più noto è il termine sanscrito Shakya, infatti Budda Shakyamuni (cioè Siddhartha Gautama) vuole dire Budda della famiglia degli Shakya*

4 *In sanscrito Gautama*

Perché non gli chiedo a riguardo?”

Allora si rivolse al Budda in poesia: “Mentre cammini, asceta, dici: ‘Mi sono fermato’.

E io mi sono fermato, ma tu mi dici di no.

Ti chiedo questo, asceta: com’è che tu ti sei fermato e io no?”

“Aṅgulimāla, io mi sono fermato per sempre.

Ho scartato la violenza nei confronti di ogni creatura.

Ma tu non riesci a fermare te stesso dal ferire gli esseri viventi.

È per questo che io mi sono fermato, e tu no”

“Oh, finalmente un grande saggio rinomato, un asceta mi ha seguito in questo bosco profondo.

Ora che ho sentito il tuo versetto sull’insegnamento, vivrò senza il male”.

Con queste parole il bandito scagliò la sua spada e le sue armi da un burrone verso un abisso.

Rese omaggio ai piedi del Budda, e gli chiese di poter lasciare casa sul posto.

Allora il Budda, il grande saggio pieno di compassione, il maestro del mondo e degli esseri celesti, gli disse: “Vieni, monaco!”

E così divenne monaco.

Allora il Budda si avviò verso Sāvatthī accompagnato dal venerabile Aṅgulimāla.

Passo dopo passo, giunse a Sāvatthī, dove si fermò nel bosco di Jeta, nel monastero di Anāthapiṇḍika.

In quell'occasione una folla si era radunata al cancello del complesso reale del Re Pasenadi facendo un terribile baccano: "Nel tuo regno c'è un bandito di nome Aṅgulimāla.

È violento, sanguinario, un assassino incallito, spietato nei confronti degli esseri viventi.

Rade al suolo villaggi, città, e Paesi.

Uccide costantemente la gente, e ne indossa le dita come collana.

Che Sua Maestà lo fermi!"

Allora il Re Pasenadi uscì da Sāvatthī nel mezzo del giorno con circa cinquecento cavalli, diretto verso il monastero.

Andò in carrozza fino a quando il terreno lo permise, poi scese e si avvicinò al Budda a piedi.

Si inchinò e si sedette a lato.

Il Budda gli disse: "Cosa succede, grande re?

Il Re Seniya Bimbisāra di Magadha è arrabbiato con te?

O i Licchavi di Vesālī?

O qualche altro sovrano nemico?"

"No, Signore.

Nel mio regno c'è un bandito di nome Aṅgulimāla.

È violento, sanguinario, un assassino incallito, spietato nei confronti degli esseri viventi. […] Devo fermarlo"

"Ma, grande re, immagina di vedere che Aṅgulimāla si è tagliato capelli e barba, ha indossato la veste monastica, e ha lasciato la vita di casa per quella mendicante.

E che si astiene dall'uccidere, rubare, e mentire.

Si astiene dal mangiare la sera, prende il cibo in un'unica occasione durante il giorno, ed è casto, morale, e di buon carattere.

Cosa gli faresti?"

"Mi inchinerei a lui, mi alzerei in sua presenza, e gli offrirei da sedere.

Lo inviterei ad accettare abiti, cibo, alloggio, e medicine e quanto occorre ai malati.

E organizzerei la sua protezione e guardia.

Ma, Signore, come può essere che un uomo così immorale e malvagio possa avere tali virtù e tale contegno?"

In quell'occasione il Venerabile Aṅgulimāla era seduto non lontano dal Budda.

Allora il Budda indicò con il proprio braccio destro e disse al re: "Grande re, questo è Aṅgulimāla" Allora il re si impaurì, si spaventò, e gli si drizzarono i capelli.

Vedendo ciò, il Budda gli disse: "Non temere, grande re.

Non hai nulla da temere da parte sua".

Allora la paura del re svanì.

Poi il re andò da Aṅgulimāla e disse: "Signore, il venerabile è davvero Aṅgulimāla?"

"Sì, grande re"

"Di che famiglia erano Suo padre e Sua madre?"

"Mio padre era un Gagga, e mia madre una Mantāṇī"

"Che il venerabile Gagga, figlio di Mantāṇī, sia felice.

Mi assicurerò che Lei sia fornito di abiti, cibo, alloggio, e medicine e quanto occorre ai malati".

Ma in quel periodo il Venerabile Aṅgulimāla viveva nella foresta, mangiava solo cibo elemosinato, e possedeva solo tre abiti.

Quindi disse al re: "Basta, grande re.

I miei abiti sono abbastanza".

Allora il re tornò dal Budda, si inchinò, si sedette a lato, e gli disse: "È incredibile, Signore, è stupefacente come il Budda sia in grado di domare coloro che sono selvaggi, di pacificare coloro che sono violenti, e di condurre al Nibbāna[5] chi non l'ha ancora raggiunto!

Dato che io sono stato in grado di domarlo attraverso bastone e spada, ma il Budda lo ha domato senza bastone o spada.

Beh, ora, Signore, devo andare.

Ho molti compiti, e molto da fare"

"Prego, grande re, vai pure quando vuoi".

Allora il re si alzò dal proprio posto, si inchinò e fece il giro rituale attorno al Budda, tenendolo alla propria destra, prima di andarsene.

Al mattino il Venerabile Aṅgulimāla si vestì e, prendendo la propria ciotola e abito, entrò a Sāvatthī per l'elemosina.

Mentre andava di casa in casa per l'elemosina, vide una donna angosciata in difficile travaglio.

Vedendo ciò, pensò: "Oh, gli esseri viventi patiscono tanto strazio!

5 *In sanscrito nirvāṇa, indica la fine del ciclo delle rinascite*

Oh, gli esseri viventi patiscono tanto strazio!”

Poi vagò per l’elemosina a Sāvatthī.

Dopo il pasto, al ritorno dalla questua, andò dal Budda, si inchinò, si sedette a lato, e gli riferì ciò che era accaduto.

Il Budda gli disse: “Beh, allora, Aṅgulimāla, vai da quella donna e dille questo: ‘Da quando sono nato, sorella, non ricordo di aver tolto la vita intenzionalmente ad alcun essere vivente.

Dal potere di questa verità, che entrambi tu e il tuo bambino siate al sicuro’”

“Ma, Signore, questo non sarebbe raccontare deliberatamente una bugia?

Dato che io ho ucciso intenzionalmente molti esseri viventi”

“In questo caso, Aṅgulimāla, vai da quella donna e dì questo: ‘Da quando sono nato nella nascita nobile, sorella, non ricordo di aver tolto la vita intenzionalmente ad alcun essere vivente.

Dal potere di questa verità, che entrambi tu e il tuo bambino siate al sicuro’”

“Sì, Signore”, rispose Aṅgulimāla.

Andò da quella donna e disse: “Da quando sono nato nella nascita nobile, sorella, non ricordo di aver tolto la vita intenzionalmente ad alcun essere vivente.

Dal potere di questa verità, che entrambi tu e il tuo bambino siate al sicuro”.

Quindi la donna fu al sicuro, e così anche il suo bambino.

Poi il Venerabile Aṅgulimāla, ritirato in solitudine, diligente, fervido, e risoluto, presto realizzò la suprema culminazione del percorso spirituale in questa stessa vita.

Raggiunse direttamente, con la propria esperienza, la meta per cui giustamente i giovani lasciano la vita di casa per quella del mendicante, cioè la meta della vita spirituale — la liberazione — e rimase saldo in quella realizzazione.

Realizzò: “Il ciclo delle rinascite è terminato, il percorso spirituale è stato completato, ciò che c’era da fare è stato fatto, non ci sarà più nulla di questo”.

E il Venerabile Aṅgulimāla divenne un arahant[6].

Al mattino il Venerabile Aṅgulimāla si vestì e, prendendo la propria ciotola e abito, entrò a Sāvatthī per l’elemosina.

6 *In sanscrito “arhat”, indica un “liberato”, cioè chi ha completato il cammino spirituale e non è più soggetto al ciclo delle rinascite.*

In quell'occasione qualcuno scagliò una pietra che colpì Aṅgulimāla, qualcun altro lanciò un ramo, e qualcun altro gettò della ghiaia.

Allora Aṅgulimāla, con la testa ferita, sanguinante, con ciotola rotta, e mantello strappato, andò dal Budda.

Il Budda lo vide arrivare da lontano, e gli disse: "Sopporta, uomo nobile!

Sopporta!

Stai facendo esperienza in questa vita del risultato delle azioni che ti avrebbero fatto patire i tormenti dell'inferno per molti anni, molte centinaia di anni, molte migliaia di anni"[7].

Più tardi, il Venerabile Aṅgulimāla stava provando la felicità della liberazione mentre si trovava in ritiro privato.

In quell'occasione espresse questo aforisma: "Chi prima era sventato, ma poi si è convertito all'accortezza, illumina il mondo, come la luna libera dalle nuvole.

Colui la cui azione cattiva viene soppiantata da una buona, illumina il mondo come la luna libera dalle nuvole.

7 *Qui il Budda indica un "alleggerimento della retribuzione karmica": una parte del karma gravissimo di Aṅgulimāla matura già in questa vita, in forma dolorosa ma attenuata, invece di produrre una sofferenza molto più grave in una futura rinascita.*

Un giovane monaco devoto all'insegnamento del Budda, illumina il mondo come la luna libera dalle nuvole.

Che anche i miei nemici sentano un sermone!

Che anche i miei nemici si dedichino all'insegnamento del Budda!

Che anche i miei nemici frequentino quelle brave persone che radicano gli altri nell'insegnamento!

Che anche i miei nemici sentano l'insegnamento al momento giusto, da coloro che insegnano l'accettazione, che lodano la tolleranza; e che seguano quel percorso!

Poiché poi non desidererebbero più il mio male o quello degli altri.

Essendo giunti alla pace suprema, si prenderebbero cura di creature piccole e grandi.

Poiché gli irrigatori incanalano l'acqua, e gli arcai fanno frecce; i falegnami intagliano il legno, ma gli astuti domano se stessi.

Alcuni domano attraverso bastone, alcuni con il pungolo, e altri con la frusta.

Ma l'Equilibrato mi ha domato senza bastone o spada.

Il mio nome è 'Innocuo', anche se non lo ero.

Il nome che porto oggi è vero, poiché non faccio del male a nessuno.

Una volta ero un bandito, il famigerato Aṅgulimāla.

Travolto da un grande diluvio, sono andato dal Budda a cercare rifugio.

Avevo sangue sulle mani, il famigerato Aṅgulimāla.

Guardate il rifugio che ho trovato: il collegamento alla rinascita è stato eradicato.

Ho compiuto molte delle azioni che portano a una brutta destinazione.

Il risultato delle mie azioni mi ha già colpito, quindi ora mi nutro del cibo dell'elemosina senza più debiti karmici.

Gli stolti e gli sprovveduti si dedicano alla negligenza.

Ma i saggi proteggono la diligenza come il proprio migliore tesoro.

Non dedicarti alla negligenza, né godere d'intimità sessuale.

Poiché se sarai diligente e praticherai l'assorbimento meditativo, otterrai felicità abbondante.

È stato gradito, non sgradito, il consiglio che ho ricevuto: è stato buono.

Tra gli insegnamenti ben esposti, sono giunto al migliore.

È stato gradito, non sgradito, il consiglio che ho ricevuto: è stato buono.

Ho raggiunto le tre conoscenze e completato le istruzioni del Budda".

Il discorso a Kosambī (MN 48)

Così ho sentito.

Una volta il Budda si trovava vicino a Kosambī, nel monastero di Ghosita.

In quell'occasione i monaci di Kosambī stavano discutendo, litigando, e bisticciando, ferendosi continuamente l'un l'altro con parole spinose.

Non riuscivano a persuadersi l'un l'altro o a venire persuasi, né riuscivano a convincersi l'un l'altro o a venire convinti.

Poi un monaco andò dal Budda, si inchinò, si sedette a lato, e gli riferì ciò che stava accadendo.

Allora il Budda si rivolse a un certo monaco: "Per favore, monaco, in mio nome dì a quei monaci che il maestro li convoca"

"Sì, Signore", rispose quel monaco.

Andò da quei monaci e disse: "Venerabili, il maestro vi convoca"

"Sì, fratello", risposero quei monaci.

Andarono dal Budda, si inchinarono, e si sedettero a lato.

Il Budda disse loro: "È vero, monaci, che continuate a discutere, litigare, e bisticciare, ferendovi continuamente l'un l'altro con parole spinose?

E che non riuscite a persuadervi l'un l'altro o a venire persuasi, né riuscite a convincervi l'un l'altro o a venire convinti?"

"Sì, Signore", dissero loro.

"Cosa ne pensate, monaci?

Quando continuate a discutere, litigare, e bisticciare, ferendovi continuamente l'un l'altro con parole spinose, state trattando i vostri compagni spirituali con gentilezza attraverso il corpo, la parola, e la mente, sia in pubblico che in privato?"

"No, Signore"

"Quindi sembra che quando continuate a discutere non vi state trattando con gentilezza.

Quindi cosa conoscete e cosa vedete esattamente, sciocchi, che vi comportate così?

Questo sarà a vostro danno e sofferenza per molto tempo".

Poi il Budda disse ai monaci: "Monaci, queste sei qualità di buon cuore portano ad affetto e rispetto, conducono all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Quali sei?

Primo, un monaco tratta costantemente i suoi compagni spirituali con gentilezza attraverso il corpo, sia in pubblico che in privato.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Inoltre, un monaco tratta costantemente i suoi compagni spirituali con gentilezza attraverso la parola, sia in pubblico che in privato.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Inoltre, un monaco tratta costantemente i suoi compagni spirituali con gentilezza attraverso la mente, sia in pubblico che in privato.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Inoltre, un monaco condivide senza problemi qualsiasi avere materiale che ha ottenuto attraverso mezzi legittimi, persino il cibo messo nella ciotola per l'elemosina, usandolo in comune con i propri compagni spirituali etici.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Inoltre, un monaco vive secondo i precetti condivisi dai propri compagni spirituali, sia in pubblico che in privato.

Quei precetti sono integri, impeccabili, senza macchie, e intatti.

Liberano, sono lodati dalla gente giudiziosa, non erronei, e portano alla concentrazione.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Inoltre, un monaco vive secondo l'opinione condivisa dai propri compagni spirituali, sia in pubblico che in privato.

Quell'opinione è nobile ed emancipante, e porta chi la pratica alla completa eliminazione della sofferenza.

Questa qualità di buon cuore porta ad affetto e rispetto, conduce all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Queste sei qualità di buon cuore portano ad affetto e rispetto, conducono all'inclusione, all'armonia, all'unità, senza litigi.

Di queste sei qualità di buon cuore, quella principale è l'opinione nobile ed emancipante, che porta chi la pratica alla completa eliminazione della sofferenza.

Tiene insieme e lega tutto quanto.

È come una tenda indiana.

La punta del tetto è il punto principale, che tiene insieme e lega tutto quanto.

Allo stesso modo, di queste sei qualità di buon cuore, quella principale è l'opinione nobile ed emancipante, che porta chi la pratica alla completa eliminazione della sofferenza.

Tiene insieme e lega tutto quanto.

E com'è che l'opinione nobile ed emancipante porta chi la pratica alla completa eliminazione della sofferenza?

È quando un monaco va nella foresta, o alla radice di un albero, o in una capanna vuota, e riflette così: 'C'è qualcosa da cui sono sopraffatto internamente e che non ho abbandonato, a causa di cui potrei non conoscere né vedere chiaramente?'

Se un monaco è sopraffatto dal desiderio per i sensi, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto dalla malevolenza, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto da torpore e sonnolenza, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto da irrequietezza e rimorso, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto dal dubbio, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto dall'inseguire speculazioni riguardo al mondo, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto dall'inseguire speculazioni riguardo al prossimo mondo, è la sua mente che è sopraffatta.

Se un monaco è sopraffatto dal discutere, litigare, e bisticciare, ferendo continuamente gli altri con parole spinose, è la sua mente che è sopraffatta.

Si rende conto: 'Non c'è niente da cui sono sopraffatto internamente e che non ho abbandonato, a causa di cui potrei non conoscere né vedere chiaramente.

La mia mente è disposta bene per risvegliarsi alle verità'.

Questa è la prima conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: 'Quando sviluppo, coltivo, e mi dedico a questa opinione, ottengo personalmente controllo ed estinzione[8]?'

Si rende conto: 'Quando sviluppo, coltivo, e mi dedico a questa opinione, ottengo personalmente controllo ed estinzione'.

Questa è la seconda conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: 'Ci sono asceti o bramini fuori dalla comunità Buddista che hanno la stessa opinione che ho io?'

8 *"Estinzione" non indica l'annullamento della persona, ma l'estinzione delle cause della sofferenza (brama, avversione e illusione) e quindi la liberazione dal ciclo delle rinascite.*

Si rende conto: ‘Non ci sono asceti o bramini fuori dalla comunità Buddista che hanno la stessa opinione che ho io’.

Questa è la terza conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: ‘Ho la stessa natura di una persona matura in opinione?’

E qual è, monaci, la natura di una persona matura in opinione?

Questa è la natura di una persona matura in opinione: Anche se dovesse cadere nel tipo di offesa per cui è prevista riparazione[9], la svela, chiarisce, e rivela subito al Maestro o ai suoi compagni spirituali giudiziosi.

E avendola rivelata si contiene in futuro.

Immaginate un bambino piccolo.

Se mette una mano o un piede su un carbone ardente, li ritira subito.

9 *Qui si parla di un’offesa alla disciplina monastica che non comporta l’espulsione definitiva dalla comunità. “Riparazione” non significa un risarcimento materiale, ma il fatto che la mancanza può essere riconosciuta e sanata secondo la disciplina: confessandola, chiarendola e correggendo la propria condotta (eventualmente anche attraverso le pratiche previste dalla comunità monastica, secondo la gravità del caso).*

Allo stesso modo, questa è la natura di una persona matura in opinione: Anche se dovesse cadere nel tipo di offesa per cui è prevista riparazione, la svela, chiarisce, e rivela subito al Maestro o ai suoi compagni spirituali giudiziosi.

E avendola rivelata si contiene in futuro.

Si rende conto: 'Ho la stessa natura di una persona matura in opinione'.

Questa è la quarta conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: 'Ho la stessa natura di una persona matura in opinione?'

E qual è, monaci, la natura di una persona matura in opinione?

Questa è la natura di una persona matura in opinione: Anche se gestisce una diversa gamma di compiti per i propri compagni spirituali, prova ancora un'ammirazione entusiasta per l'addestramento nell'etica, nella mente elevata, e nella saggezza elevata.

Immaginate una mucca con il suo vitellino.

Osserva devotamente il suo piccolo mentre pascola.

Allo stesso modo, questa è la natura di una persona matura in opinione: Anche se gestisce una diversa gamma di compiti per i propri compagni spirituali, prova ancora un'ammirazione entusiasta per

l'addestramento nell'etica, nella mente elevata, e nella saggezza elevata.

Si rende conto: 'Ho la stessa natura di una persona matura in opinione'.

Questa è la quinta conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: 'Ho la stessa forza di una persona matura in opinione?'

E qual è, monaci, la forza di una persona matura in opinione?

La forza di una persona matura in opinione è tale che, quando l'insegnamento e l'addestramento predicati dal Realizzato vengono insegnati, presta attenzione, applica la mente, si concentra pienamente, e ascolta in maniera attiva.

Si rende conto: 'Ho la stessa forza di una persona matura in opinione'.

Questa è la sesta conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Poi, un discepolo nobile riflette: 'Ho la stessa forza di una persona matura in opinione?'

E qual è, monaci, la forza di una persona matura in opinione?

La forza di una persona matura in opinione è tale che, quando l'insegnamento e l'addestramento predicati dal Realizzato vengono insegnati, trova ispirazione nel significato e nell'insegnamento, e trova gioia nell'insegnamento.

Si rende conto: 'Ho la stessa forza di una persona matura in opinione'.

Questa è la settima conoscenza che raggiunge che è nobile e oltre il mondano, e non è condivisa dalle persone ordinarie.

Una volta che un discepolo nobile ha questi sette fattori, ha investigato correttamente la propria natura attraverso la realizzazione del frutto dell'entrata nella corrente[10].

Un discepolo nobile con questi sette fattori possiede il frutto dell'entrata nella corrente".

Questo è ciò che il Budda disse.

Contenti, i monaci trassero piacere da ciò che il Budda disse.

10 *"Entrata nella corrente" (pāli: sotāpatti) indica il primo stadio del risveglio: l'ingresso irreversibile nel cammino che conduce alla liberazione.*

L’analisi sul non-conflitto (MN 139)

Così ho sentito.

Una volta il Budda si trovava vicino a Sāvatthī, nel bosco di Jeta, nel monastero di Anāthapiṇḍika.

Lì il Budda si rivolse ai monaci: “Monaci!”

“Venerabile Signore”, risposero i monaci.

Il Budda disse: “Monaci, vi insegno l’analisi sul non-conflitto.

Ascoltate e prestate la giusta attenzione, ora parlo”

“Sì, Signore”, risposero i monaci.

Il Budda disse: “Non indulgete nei piaceri dei sensi, che sono vili, crudi, ordinari, ignobili, e insensati.

E non indulgete nell’auto-mortificazione, che è dolorosa, ignobile, e insensata.

Evitando questi due estremi, il Realizzato ha compreso la pratica della via di mezzo[11], che dà visione e conoscenza, e porta alla pace, alla conoscenza diretta, al risveglio, e all'estinzione.

Sappiate cosa significa elogiare e rimproverare.

Sapendo cosa sono, evitateli, e semplicemente spiegate l'insegnamento.

Sappiate come valutare i vari tipi di felicità.

Sapendo questo, inseguite la felicità interiore.

Non parlate alle spalle della gente, e non parlate in maniera sgradevole in loro presenza.

Non parlate velocemente.

Non fissatevi sulla terminologia locale e non pretendete un uso delle parole contrario a quello comune.

Questa è la recitazione riepilogo per l'analisi sul non-conflitto. 'Non indulgete nei piaceri dei sensi, che sono vili, crudi, ordinari, ignobili, e insensati.

11 *Qui "via di mezzo" indica l'insegnamento del Budda che evita due estremi pratici: l'indulgenza nei piaceri dei sensi e l'auto-mortificazione; in questo contesto coincide con la pratica del nobile ottuplice sentiero. In epoca successiva, con Nāgārjuna (Madhyamaka), "Via di Mezzo" indica invece una posizione filosofica che evita gli estremi del "tutto esiste in modo assoluto" e del "nulla esiste" (eternalismo e nichilismo).*

E non indulgete nell'auto-mortificazione, che è dolorosa, ignobile, e insensata'.

Questo è quello che ho detto, ma perché l'ho detto?

Indulgere nell'allegria della felicità legata ai piaceri dei sensi è una cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensata.

È un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

Abbandonare tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

Indulgere nell'auto-mortificazione è una cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensata.

È un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

Abbandonare tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta. 'Non indulgete nei piaceri dei sensi, che sono vili, crudi, ordinari, ignobili, e insensati.

E non indulgete nell'auto-mortificazione, che è dolorosa, ignobile, e insensata'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto. 'Evitando questi due estremi, il Realizzato ha compreso la pratica della via di mezzo, che dà visione e conoscenza, e porta alla pace, alla conoscenza diretta, al risveglio, e all'estinzione'.

Questo è quello che ho detto, ma perché l'ho detto?

È semplicemente questo nobile ottuplice sentiero, cioè: opinione corretta, pensiero corretto, linguaggio corretto, azione corretta, sostentamento corretto, sforzo corretto, consapevolezza corretta, e concentrazione corretta. 'Evitando questi due estremi, il Realizzato ha compreso la pratica della via di mezzo, che dà visione e conoscenza, e porta alla pace, alla conoscenza diretta, al risveglio, e all'estinzione'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto. 'Sappiate cosa significa elogiare e rimproverare.

Sapendo cosa sono, evitateli, e semplicemente spiegate l'insegnamento'.

Questo è quello che ho detto, ma perché l'ho detto?

E com'è che ci sono lode e biasimo senza spiegare l'insegnamento? 'Tutti coloro che indulgono nell'allegria della felicità legata ai piaceri dei sensi, che è cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensa-

ta, sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata'.

Parlando così, alcuni vengono rimproverati. 'Tutti coloro che interrompono tale indulgenza sono liberi dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta'.

Parlando così, alcuni vengono elogiati. 'Tutti coloro che indulgono nell'auto-mortificazione, che è cosa dolorosa, ignobile, e insensata, sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata'.

Parlando così, alcuni vengono rimproverati. 'Tutti coloro che interrompono tale indulgenza sono liberi dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta'.

Parlando così, alcuni vengono elogiati. 'Tutti coloro che non hanno abbandonato la catena dell'esistenza[12] sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata'.

Parlando così, alcuni vengono rimproverati. 'Tutti coloro che hanno abbandonato la catena dell'esistenza sono liberi dalla sofferenza,

12 *"Catena dell'esistenza" indica il vincolo che mantiene gli esseri nel saṃsāra (ciclo delle rinascite). Non è una catena materiale, ma il perpetuarsi dell'esistenza condizionata: cause (ignoranza e brama) → azioni (karma) → attaccamento → nuova nascita → nuova sofferenza → e così via.*

dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta'.

Parlando così, alcuni vengono elogiati.

È così che ci sono lode e biasimo senza spiegare l'insegnamento.

E com'è che non ci sono né lode né rimprovero, e semplicemente si spiega l'insegnamento?

Non si dice: 'Tutti coloro che indulgono nell'allegria della felicità legata ai piaceri dei sensi, che è cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensata, sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata'.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l'insegnamento: 'Tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata'.

Non si dice: 'Tutti coloro che interrompono tale indulgenza sono liberi dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta'.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l'insegnamento: ' Abbandonare tale indulgenza è un principio caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta'.

Non si dice: ‘Tutti coloro che indulgono nell’auto-mortificazione, che è cosa dolorosa, ignobile, e insensata, sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata’.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l’insegnamento: ‘Tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata’.

Non si dice: ‘Tutti coloro che interrompono tale indulgenza sono liberi dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta’.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l’insegnamento: ‘ Abbandonare tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta’.

Non si dice: ‘Tutti coloro che non hanno abbandonato la catena dell’esistenza sono afflitti da sofferenza, dolore, stress, e febbre, e stanno praticando la via sbagliata’.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l’insegnamento: ‘Quando la catena dell’esistenza non viene abbandonata, nemmeno l’esistenza viene abbandonata’.

Non si dice: ‘Tutti coloro che hanno abbandonato la catena dell’esistenza sono liberi dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, e stanno praticando la via corretta’.

Piuttosto, dicendo così si spiega semplicemente l’insegnamento: ‘Quando la catena dell’esistenza viene abbandonata, anche l’esistenza viene abbandonata’.

È così che non ci sono né lode né rimprovero, e semplicemente si spiega l’insegnamento. ‘Sappiate cosa significa elogiare e rimproverare.

Sapendo cosa sono, evitateli, e semplicemente spiegate l’insegnamento’.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l’ho detto. ‘Sappiate come valutare i vari tipi di felicità.

Sapendo questo, inseguite la felicità interiore’.

Questo è quello che ho detto, ma perché l’ho detto?

Ci sono questi cinque tipi di stimolazione dei sensi.

Quali cinque?

Forme percepite dall’occhio che sono piacevoli, desiderabili, amabili, gradevoli, sensuali, ed eccitanti.

Suoni percepiti dall'orecchio […] Odori percepiti dal naso […] Sapori percepiti dalla lingua […] Tocchi percepiti dal corpo che sono piacevoli, desiderabili, amabili, gradevoli, sensuali, ed eccitanti.

Questi sono i cinque tipi di stimolazione dei sensi.

La felicità e l'allegria che si manifestano da questi cinque tipi di stimolazione dei sensi si chiama piacere dei sensi, un piacere lercio, ordinario, e ignobile.

Tale piacere non deve essere coltivato o sviluppato, ma deve essere temuto, dico io.

Ora, prendete un monaco che, sufficientemente isolato dai piaceri dei sensi, isolato da cattive qualità, con pensiero e valutazione, ed euforia e felicità nate dall'isolamento, raggiunge e permane nel primo assorbimento meditativo.

Con il placarsi di pensiero e valutazione, con chiarezza interna e mente raccolta, senza pensiero e valutazione, con euforia e felicità nate dalla concentrazione, raggiunge e permane nel secondo assorbimento meditativo.

Inoltre, con lo svanire dell'euforia, rimanendo equanime, […] un monaco raggiunge e permane nel terzo assorbimento meditativo. […] nel quarto assorbimento meditativo.

Questa si chiama la felicità della rinuncia, la felicità dell'isolamento, la felicità della pace, la felicità del risveglio.

Questa felicità deve essere coltivata e sviluppata, e non deve essere temuta, dico io. 'Sappiate come valutare i vari tipi di felicità.

Sapendo questo, inseguite la felicità interiore'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto. 'Non parlate alle spalle della gente, e non parlate in maniera sgradevole in loro presenza'.

Questo è ciò che ho detto, ma perché l'ho detto?

Quando sapete che ciò che dite alle spalle della gente è scorretto, falso, e senza motivo, allora non dovete parlare, a qualsiasi costo.

Quando sapete che ciò che dite alle spalle della gente è vero e corretto, ma senza motivo, allora dovete addestrarvi a non parlare.

Quando sapete che ciò che dite alle spalle della gente è vero, corretto, e benefico, allora dovete imparare a riconoscere il momento giusto per parlare.

Quando sapete che le vostre parole sgradevoli in presenza di qualcuno sono scorrette, false, e senza motivo, allora non dovete parlare, a qualsiasi costo.

Quando sapete che le vostre parole sgradevoli in presenza di qualcuno sono vere e corrette, ma senza motivo, allora dovete addestrarvi a non parlare.

Quando sapete che le vostre parole sgradevoli in presenza di qualcuno sono vere, corrette, e benefiche, allora dovete imparare a riconoscere il momento giusto per parlare. 'Non parlate alle spalle della gente, e non parlate in maniera sgradevole in loro presenza'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto. 'Non parlate velocemente'.

Questo è quello che ho detto, ma perché l'ho detto?

Quando si parla in fretta, il corpo si stanca, la mente si stressa, la voce si stressa, la gola si irrita, le parole non sono chiare e diventano difficili da comprendere.

Quando non si parla in fretta, il corpo non si stanca, la mente non si stressa, la voce non si stressa, la gola non si irrita, e le parole sono chiare e facili da comprendere. 'Non parlate velocemente'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto. 'Non fissatevi sulla terminologia locale e non pretendete un uso delle parole contrario a quello comune'.

Questo è quello che ho detto, ma perché l'ho detto?

E com'è che ci si fissa sulla terminologia locale e si pretende un uso delle parole contrario a quello comune?

È quando in certe culture una cosa si chiama 'pentola', 'ciotola', 'caraffa', 'mestolo', 'bicchiere', 'vassoio', o 'piatto'.

E si parla secondo quella cultura, mantenendosi ostinatamente a quello e insistendo: 'Questa è l'unica verità, qualsiasi altra idea è sciocca'.

È così che ci si fissa sulla terminologia locale e si pretende un uso delle parole contrario a quello comune.

E com'è che non ci si fissa sulla terminologia locale e non si pretende un uso delle parole contrario a quello comune?

È quando in certe culture una cosa si chiama 'pentola', 'ciotola', 'caraffa', 'mestolo', 'bicchiere', 'vassoio', o 'piatto'.

E si parla secondo quella cultura, pensando: 'Sembra che i venerabili si riferiscano a questo'.

È così che non ci si fissa sulla terminologia locale e non si pretende un uso delle parole contrario a quello comune. 'Non fissatevi sulla terminologia locale e non pretendete un uso delle parole contrario a quello comune'.

Questo è ciò che ho detto, e questo è perché l'ho detto.

Ora, monaci, indulgere nell'allegria della felicità legata ai piaceri dei sensi è una cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensata.

È un principio caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Abbandonare tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un fenomeno libero dal conflitto.

Indulgere nell'auto-mortificazione è una cosa vile, cruda, ordinaria, ignobile, e insensata.

È un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Abbandonare tale indulgenza è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

La pratica della via di mezzo compresa dal Realizzato dà visione e conoscenza, e porta alla pace, alla conoscenza diretta, al risveglio, e all'estinzione.

È un fenomeno libero dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

Elogiare e rimproverare senza spiegare l'insegnamento è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Né elogiare né rimproverare è un principio caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

I piaceri dei sensi, un piacere lercio, ordinario, e ignobile, sono un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un principio caratterizzato dal conflitto.

La felicità della rinuncia, la felicità dell'isolamento, la felicità della pace, la felicità del risveglio è un fenomeno libero dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

Dire cose scorrette, false, e senza motivo alle spalle di qualcuno è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Dire cose vere e corrette, ma senza motivo alle spalle di qualcuno è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Dire cose vere, corrette, e benefiche alle spalle di qualcuno è un fenomeno caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un fenomeno libero dal conflitto.

Dire cose scorrette, false, e senza motivo in presenza di qualcuno è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Dire cose vere e corrette, ma senza motivo in presenza di qualcuno è un fenomeno caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un fenomeno caratterizzato dal conflitto.

Dire cose vere, corrette, e benefiche in presenza di qualcuno è un principio caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

Parlare in fretta è un principio caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un principio caratterizzato dal conflitto.

Parlare lentamente è un principio libero dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

Fissarsi sulla terminologia locale e pretendere un uso delle parole contrario a quello comune è un principio caratterizzato da sofferenza, dolore, stress, e febbre, ed è la via sbagliata.

È per questo che è un principio caratterizzato dal conflitto.

Non fissarsi sulla terminologia locale e non pretendere un uso delle parole contrario a quello comune è un principio caratterizzato da libertà dalla sofferenza, dal dolore, dallo stress, e dalla febbre, ed è la via corretta.

È per questo che è un principio libero dal conflitto.

Quindi, monaci, dovete allenarvi così: ‘Conosceremo i fenomeni caratterizzati dal conflitto e i fenomeni liberi dal conflitto.

Conoscendoli, praticheremo la via libera dal conflitto’.

E, monaci, il giovane Subhūti pratica la via del non-conflitto”.

Questo è ciò che il Budda disse.

Contenti, i monaci trassero piacere da ciò che il Budda disse.

La non-violenza come superamento della dualità

I sutra buddisti presentati in questo volume offrono una chiave di lettura ulteriore, non immediata, che va oltre la dimensione narrativa. Non sono soltanto racconti di eventi reali o testi a scopo didattico, ma anche una descrizione del nostro mondo interiore, cioè della nostra mente. Tutti i personaggi che compaiono in questi testi sono dentro di noi.

Per estensione, anche il mondo nel quale siamo immersi non è esterno al nostro io, ma piuttosto una rappresentazione della sua complessità[13]. *Ne consegue che la distinzione tra persone buone e cattive, tra bene e male, perde ogni sostanzialità*.

13 *Sono certo che i lettori più attenti chiederanno un chiarimento su questa affermazione particolarmente forte. Sto adottando un* ***"doppio livello" di lettura della realtà****, presente in molte tradizioni buddiste:* ***un livello convenzionale o empirico*** *(nel quale persone, eventi, istituzioni e responsabilità storiche sono reali e operanti)* ***e un livello ultimo o contemplativo*** *(nel quale tali realtà sono viste come condizionate, interdipendenti e prive di essenza autonoma). In questo secondo senso, il mondo è una rete causale complessa di processi mentali, semi karmici, abitudini, condizionamenti e co-esperienze intersoggettive. La mia posizione è vicina alla psicologia filosofica della* ***tradizione buddista Yogācāra: il mondo sensibile dipende, per la sua natura e per il suo apparire, dall'essere conosciuto da una mente****. Nāgārjuna e il Madhyamaka, pur in una prospettiva diversa, convergono nel negare una sostanzialità autonoma dei fenomeni e nel leggerli alla luce della vacuità e dell'interdipendenza.*

La vera sfida del nostro tempo non è quella di schierarsi da una parte o dall'altra, o di distinguere tra “noi” e “loro”, ma di scegliere tra violenza e non-violenza.

L’oscurità fondamentale radicata nelle nostre vite e il sole della buddità sono entrambi dentro di noi.

Poco prima dell’illuminazione, Siddhartha Gautama sedette sotto l’albero della bodhi e decise di non alzarsi finché non avesse raggiunto il risveglio. In quel momento apparve Māra, figura del turbamento e dell’ostacolo, assalendolo con la paura, con la seduzione, con il dubbio, con la minaccia. Possiamo leggere questa scena come un evento della vita del Budda, ma anche come una rappresentazione esatta di ciò che ci accade quando ci avviciniamo a una trasformazione reale, ovvero è proprio in quel momento che emergono le nostre resistenze più profonde.

In questo senso, il Budda Shakyamuni non è soltanto un personaggio del passato, esterno a noi. Come scrisse Nichiren Daishonin[14], Shakyamuni è “la nostra carne e il nostro sangue”, “le nostre ossa e il nostro midollo”, cioè la nostra stessa possibilità di risveglio, inscritta nella concretezza della vita quotidiana, del corpo, delle relazioni, del-

14 *https://biblioteca.sgi-italia.org/rsnd/loggetto-di-culto-per-losservazione-della-mente-istituito-nel-quinto-periodo-di-cinquecento-anni-dopo-la-morte-del-tathagata*

le scelte. Non si tratta di imitare dall'esterno una figura ideale, ma di far emergere dall'interno la natura buddica.

Ma proprio per questo, anche Māra — e, in senso lato, le forze demoniache che oscurano la coscienza — non sono soltanto "fuori". Sono dentro di noi come paura, avidità, aggressività, istintualità non governata, ignoranza, autoinganno, inerzia, bisogno di dominio. L'ambiente sociale e le proprie pulsioni interiori sollecitano continuamente queste tendenze distruttive, per farle emergere in tutta la loro sofferenza; in questo senso, se non facciamo nulla, esse emergono da sole. La pratica buddista, invece, è uno sforzo attivo, costante e quotidiano per far emergere la nostra natura buddica e darle la direzione della nostra vita.

Per questo la questione decisiva non è semplicemente individuare un nemico esterno, né assolvere noi stessi. È riconoscere come la violenza si organizzi fuori di noi e come trovi risonanza dentro di noi; e scegliere, ogni giorno, una pratica di non-violenza capace di trasformare entrambe.

Superare la dualità di buoni e cattivi significa togliere fondamento alle guerre personali e collettive. Ciò è ben esemplificato nel capitolo 20 del Sutra del Loto[15], di cui possiamo leggere questo estratto particolarmente significativo:

15 *https://biblioteca.sgi-italia.org/sutra-del-loto/il-bodhisattvamai-sprezzante*

A quel tempo vi era un bodhisattva, il monaco chiamato Mai Sprezzante. Ora, Dotato di Grande Autorità, per quale ragione si chiamava Mai Sprezzante? Questo monaco, qualsiasi persona gli capitasse di incontrare, fosse un monaco, una monaca, un laico o una laica, si inchinava rispettosamente davanti a tutti costoro e pronunciava parole di lode, dicendo: "Nutro per voi un profondo rispetto; non oserei mai trattarvi con disprezzo o arroganza. Perché? Perché voi tutti praticherete la via del bodhisattva e sarete allora in grado di conseguire la Buddità."

«Questo monaco non si dedicava a leggere o a declamare le scritture, ma se ne andava in giro semplicemente inchinandosi davanti alla gente. Se gli accadeva di vedere da lontano persone appartenenti alle quattro categorie di credenti, si avvicinava di proposito, si inchinava e le lodava dicendo: "Non oserei mai disprezzarvi, perché voi tutti conseguirete certamente la Buddità!"

«Tra le quattro categorie di credenti ve ne erano alcuni, collerici e dalla mente impura, che parlavano male di lui e lo insultavano dicendo: "Da dove viene questo monaco ignorante che pretende di dichiarare che non ci disprezza e ci predice che conseguiremo la Buddità? Non sappiamo che farcene delle sue predizioni false e irresponsabili!"

«Trascorsero così molti anni, durante i quali questo monaco subì di continuo maledizioni e ingiurie. Tuttavia egli non si lasciava prendere dalla collera e ripeteva ogni volta le stesse parole: "Voi conseguirete certamente la Buddità!" Quando parlava così alcuni del gruppo afferravano dei bastoni, delle tegole o delle pietre per colpirlo e percuoterlo. Lui allora correva via e da lontano continuava a esclamare ad alta voce: "Non oserei mai disprezzarvi, perché voi tutti certamente conseguirete la Buddità!" E dato che ripeteva sempre queste parole, i monaci, le monache, i laici e le laiche arroganti lo soprannominarono Mai Sprezzante.

Perciò, anche quando le persone "afferravano dei bastoni, delle tegole o delle pietre per colpirlo o percuoterlo", il bodhisattva Mai Sprezzante perseverava nel suo sforzo di predicare in modo energico, benché ciò li facesse andare in collera.

Ciascuno di noi può essere il bodhisattva Mai Sprezzante in questo mondo contemporaneo e iper-tecnologico, denso di odio e di offesa.

La nostra pratica buddista — e sottolineo la parola "pratica" — è una medicina sacra e valida per un'infinità di malattie create dall'uomo stesso. Prendiamo, per esempio, l'intelligenza artificiale (IA). Per molteplici ragioni, che ho analizzato in dettaglio in altre

pubblicazioni[16] e interviste[17], questa tecnologia immonda è una macchinazione infernale, un'offesa alla dignità della vita.

La cura per una "malattia inventata" come questa, e come molte altre, consiste nel riverire interiormente la buddità innata in ogni essere vivente, cioè nel non disprezzare nessuna persona ed estendere la nostra compassione anche alle altre creature meglio che possiamo. Sembra un azzardo questo accostamento tra la distruzione personale e collettiva operata per il tramite delle tecnologie contemporanee *(non solo IA e altre armi da guerra, ma anche social, smartphone, tv, giornali, oltre ai tanti altri veleni di cui i nostri corpi e le nostre menti sono pieni)* e la medicina della compassione del Budda, eppure la base è questa, si inizia da qui.

Con questo spirito compassionevole si colloca anche il vegetarianesimo, tradizionalmente diffuso nelle scuole Mahāyāna dell'Asia orientale (soprattutto in ambito monastico) e incoraggiato, pur non come norma universale, anche da alcuni maestri e comunità del buddismo tibetano. Siamo vegetariani, e talvolta vegani, perché desideriamo ridurre al minimo la sofferenza non-necessaria delle altre meravigliose creature, e quindi, di conseguenza, anche a noi stessi. An-

16 *https://www.informatica-libera.net/content/e-books-non-ce-pace-con-lia-raccolta-di-testi-di-giulio-ripa-e-francesco-galgani*

17 *https://www.informatica-libera.net/content/unalternativa-allia-che-non-nostra-amica-con-francesco-galgani*

che questa è una scelta fondamentale con effetti benefici che vanno assai più in là di quanto si possa immaginare.

Riverire la buddità di ogni essere vivente è la base della non-violenza, e la via maestra per coltivare desideri, pensieri, parole e azioni che svolgano il "lavoro del Budda", accompagnato da immensa gratitudine per la vita e per tutte le sue meraviglie e regali.

Esistono grandi potentati economici, tecnologici e mediatici sovranazionali, con gravissime responsabilità nei nostri confronti, che organizzano e amplificano paure, dipendenze, conflitti anche armati, ignoranza, disinformazione, crudeltà, alienazione, incapacità di amare, e incapacità di poter soddisfare i propri legittimi bisogni di base. Ma queste dinamiche attecchiscono anche perché trovano risonanza nelle nostre fragilità interiori. L'IA è uno dei loro strumenti principali, insieme a tutto l'apparato massmediatico, per l'"agenda setting", cioè per decidere cosa noi dovremmo pensare e fare. Perché glielo permettiamo?

Una possibile risposta è che non abbiamo scelta e, sebbene in effetti il nostro libero arbitrio sia fortemente condizionato, è altrettanto vero che la prigionia della nostra coscienza è proprio la rappresentazione del Re Demone, di Māra, della nostra oscurità fondamentale.

Viceversa, dimorare nel "mondo di buddità"[18] significa "essere liberi" anche quando le circostanze sono particolarmente avverse.

Una nostra seria presa di consapevolezza, accompagnata da una vera rivoluzione interiore basata sulla pratica buddista, ci permette non solo di non lasciarci schiacciare da questo sistema malato, ma ci dà anche abbastanza forza per trasformare le nostre vite e i destini collettivi in una direzione positiva piena di valore e di bellezza.

La non-violenza, così come è stata fin qui descritta, è innanzitutto una questione di disciplina interiore, pratica e fede da coltivare ogni giorno, fino al nostro ultimo respiro.

Grazie.

18 *Suggerisco un approfondimento sulla Teoria dei Dieci Mondi:* *https://www.informatica-libera.net/content/pillole-di-buddismo-dieci-mondi-aiutare-gli-eventi-svolgersi-una-direzione-positiva*

Proprio perché il nostro tempo è attraversato
da paura, conflitti e disorientamento,
emerge con urgenza il bisogno di una via capace di
trasformare la sofferenza alla radice.

La prospettiva buddista della non-violenza
non propone una fuga dal mondo, ma
una rivoluzione del cuore.

Quando questa trasformazione prende forma nelle nostre vite,
la pace interiore smette di essere un ideale astratto e diventa
forza concreta nelle relazioni, nella comunità e nella società.

La crisi del nostro tempo può diventare
l'inizio di una nuova
cultura della pace